

Boire un grand verre d'eau

(lentement, en conscience).

M'étirer pendant 1 minute

(bras, dos, jambes).

Relâcher mes épaules

(les baisser volontairement de quelques centimètres)

soupirer bruyamment 3 fois de

suite (même si c'est forcé au début).

Secouer mes mains et mes pieds

pour chasser les tensions.

Masser mes tempes

du bout des doigts.

Desserrer la mâchoire et

décoller la langue du palais.

M'allonger au sol

2 minutes sans bouger.

Faire rouler ma tête doucement

d'une épaule à l'autre.

Passer mes poignets sous l'eau

froide quelques secondes.

Prendre 3 grandes inspirations

par le nez et souffler fort par la bouche.

Faire de la "cohérence

cardiaque" simple : inspirer 5 sec, souffler 5 sec (faire ça 3 fois).

Poser une main sur mon ventre

et sentir ma respiration pendant 1 minute.

Souffler comme dans une paille

imaginaire pour vider mes poumons.

Fermer les yeux et compter

jusqu'à 10 lentement.

Regarder par la fenêtre et trouver

3 détails que je n'avais jamais vus.

Regarder le ciel ou les nuages pendant 2 minutes.

Écouter les bruits autour de moi chercher 3 sons lointains.

Mettre ma chanson préférée (et l'écouter vraiment ou chanter).

Sentir une odeur agréable (un fruit, une épice, mon parfum).

Toucher une texture douce (un plaid, un vêtement, un coussin).

Manger un fruit en prenant 2 minutes pour le déguster.

Noter 3 petites victoires de la journée (même minuscules).

Faire un câlin (à un proche, un animal, ou un coussin).

M'auto-serrer dans mes bras quelques secondes.

Envoyer un message gentil à quelqu'un que j'aime.

Dire 3 affirmations à voix haute :
"Je fais de mon mieux et c'est déjà bien".

Visualiser un endroit où je me sens parfaitement bien (plage, forêt, lit...).

Couper mon téléphone (mode avion) pendant 10 minutes.

Ne rien faire. Absolument rien. Juste être là pendant 2 minutes.

Ouvrir la fenêtre en grand et prendre 5 grandes bouffées d'air frais.

Ranger juste une petite chose pour alléger la vue.

Aller dans un parc (toucher la terre/les feuilles).

Gribouiller frénétiquement sur un brouillon (faire des ronds, des traits, sans but).

Frotter mes mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir une grosse chaleur.

Se tenir super droit (posture de fierté) pendant 1 minute, menton relevé.

Faire la "tortue" : monter les épaules aux oreilles, serrer fort, et relâcher d'un coup (3 fois).

Lire juste une page d'un livre (ou une citation inspirante).

Rester dans le silence pendant 5 minutes (profiter du silence complet).

S'asseoir par terre quelques instants (Changer de perspective)

Fredonner un air que j'aime bien (bouche fermée, ça fait vibrer et ça calme).

Se tapoter doucement le corps du bout des doigts (bras, jambes) pour se réveiller.

Sautiller sur place 10 fois pour faire circuler l'énergie.

Visualiser une couleur qui me fait du bien et imaginer qu'elle remplit la pièce.

Se faire une boisson chaude et juste sentir la vapeur sur le visage avant de boire.

